

NEIL SINCLAIR

# COMMANDO DAD

DIE GRUNDAUSBILDUNG  
FÜR WERDENDE VÄTER

© des Titels »Commando Dad« von Neil Sinclair (978-3-7423-1747-6)  
2021 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München  
Nähere Informationen unter: <http://www.rivaverlag.de>



riva



# VORWORT

von Dr. med. Jan Mager-Jones, ChB

Für die meisten Eltern ist es ein aufregender Start in ein neues Leben, wenn sie ihr Baby aus der Klinik holen und nach Hause bringen. Viele fühlen sich gleichzeitig total überfordert von der enormen Verantwortung für dieses kleine Bündel Glück und sie begreifen in den ersten Tagen und Wochen, dass alles, was sie tun, plötzlich ein unglaubliches Organisationstalent zu erfordern scheint. Die Versorgung eines Babys oder Kleinkindes ähnelt beinahe einem Militäreinsatz!

Neil Sinclair weiß alles über Militäreinsätze, denn er hat in einem Kommando-trupp gedient. Nachdem er sein Soldatenleben gegen das Leben als hauptberuflicher Vater getauscht hatte, wurde ihm klar, wie wichtig ein leicht verständliches Handbuch ist.

*Commando Dad* ist ein fantastischer neuer Elternratgeber. Er ist so kurz gefasst und klein, dass Sie ihn stets bei sich tragen können; dennoch enthält er eine Fülle von Schritt-für-Schritt-Anleitungen für alles, was Sie für Ihr Baby oder Kleinkind tun müssen. Dank der neuartigen Darstellung im Stil eines Soldatenhandbuchs ist das Buch ein Lesevergnügen und zugleich ein einfacher, klarer Leitfaden für die Vorbereitung des Basislagers (damit zu Hause alles für die Ankunft des Babys bereit ist), die Bombenentschärfung (den Umgang mit Windeln) und vieles mehr.

Als Hausarzt begegne ich oft neuen Müttern und Vätern, die den Druck der Elternschaft spüren, und da ich selbst Söhne im Teenageralter habe, erinnere auch ich mich noch gut an die Herausforderungen. Ich kann dieses großartige neue Handbuch wärmstens empfehlen und kann mir vorstellen, dass es bald ein innig geliebtes und zerlesenes Utensil in der Tasche jedes neuen Vaters sein wird.

*Dieses Buch ist meiner eigenen bezaubernden Einheit gewidmet: meiner Frau Tara und unseren drei Rekruten Sam, Jude und Liberty. Aber ich habe es auch für alle Väter geschrieben, die während des Entstehungsprozesses immer wieder fragten: »Bist du endlich fertig mit dem Buch? Ich brauche dringend ein Exemplar.«*

*Ich danke euch allen.*

## Vorbemerkung des Autors

Ich bin hauptberuflicher Commando Dad und zugelassener Tagespfleger und habe alle in diesem Handbuch beschriebenen Methoden selbst ausprobiert und getestet. Wenn ich irgendetwas erwähne, was mit der Gesundheit und Sicherheit Ihrer Rekruten zu tun hat, dann habe ich den Text von medizinischem Fachpersonal prüfen lassen, um sicher zu sein, dass die Informationen präzise sind und dem Wissensstand zur Zeit der Drucklegung entsprechen. Der Verlag, der Autor und die Experten übernehmen jedoch keine Verantwortung und keine Haftung für eventuelle Schäden, die möglicherweise auf den korrekten oder inkorrekten Gebrauch dieses Buchs zurückzuführen sind. Die Richtlinien für die Babypflege ändern sich ständig; deshalb kann dieses Buch kein Ersatz für eine fachkundige medizinische Beratung oder für den eigenen gesunden Menschenverstand sein.

Der Inhalt wurde geprüft von:

Rachel Jessey, Ernährungstherapeutin

Sally Jordan, examinierte Krankenschwester und Familienhebamme

Dr. med. Jan Mager-Jones MB ChB

Damon Marriott, zugelassener Berater für Kindersicherheit

Mein Dank gilt ebenfalls Sarah Thorsby.



# EINFÜHRUNG

Für alle Väter und Betreuer (im Folgenden Commando Dads genannt) – dieses Buch wurde für EUCH geschrieben.

Ich war Kommandosoldat bei der technischen Truppe, Sportlehrer, Sicherheitsbediensteter bei der britischen UN-Gesandtschaft in New York, hauptberuflicher Dad und zugelassener Tagespfleger und kann Ihnen ehrlich versichern, dass es in meinem Leben nur wenige Momente gegeben hat, die so einschüchternd waren wie die Fahrt mit meinem ersten Sohn von der Klinik nach Hause.

Bei allen Büchern und Kursen für Eltern geht es um die Geburt. Dann sind Sie und Ihre Partnerin mit dem Baby plötzlich wieder zu Hause. Und für das Baby verantwortlich.

Ich überlegte mir, wie viel leichter das Leben wäre, wenn ich während meiner Grundausbildung als Vater eines kleinen Babyrekruten (von nun an BR genannt) in einem praktischen Leitfaden nachschlagen könnte, so wie in *Der Reibert – Das Handbuch für die Soldatinnen und Soldaten der Bundeswehr*. Jeder Soldat weiß, dass Grundkenntnisse in der Kampftechnik zu den besten Waffen im Arsenal gehören. Sie werden in einem Handbuch vorgestellt, das neue Rekruten bekommen. Dort steht unter anderem drin, wie man sich auf dem Feld rasiert und wie man die Entfernung eines Ziels bestimmt. Es enthält die Grundlagen aller praktischen Fertigkeiten, die ein guter Soldat braucht.

Ich versuchte, ein solches Handbuch zu finden, aber die Bücher für neue Väter waren entweder humoristische Titel (glauben Sie mir, meine Herren, wenn Sie bei der Babypflege andauernd lachen müssen, machen Sie etwas falsch) oder, schlimmer noch, zu weitschweifig, um praktisch zu sein. Wenn Sie mitten in der Nacht einen kreischenden BR in den Armen halten, brauchen Sie keinen 700-Seiten-Wälzer, der Sie über die Gefühle eines Babys belehrt.

Ich brauchte ein gut verständliches Handbuch, das Eltern, vor allem Vätern, ein Grundlagentraining vermittelt.

Meine Herren, Sie halten dieses Handbuch gerade in den Händen!

Gefühle sind wichtig. Aber Sie wissen schon wenige Sekunden nach der Geburt ihres Rekruten, wie Sie sich fühlen. Ich fühlte Liebe, Furcht, Verwirrung, Frustration und Ehrfurcht. Und das alles innerhalb der ersten Stunde. Dieses Buch will Ihnen sagen, was zu tun ist.

*Commando Dad* vermittelt Ihnen aber nur eine Grundausbildung. Der Rest bleibt Ihnen überlassen. Als tüchtiger Vater müssen Sie dieses Handbuch durch reiche praktische Erfahrung ergänzen. Sie müssen aktiv werden und Wissen in die Tat umsetzen. Das bringt mich zur ersten Regel eines Commando Dads:



**EIN COMMANDO DAD  
IST EIN ZUPACKENDER DAD.**

Auch wenn es sich jetzt noch nicht so anfühlt, Sie werden unglaublich wenig Zeit mit Ihren Rekruten verbringen. Zwischen der Geburt und dem fünften Geburtstag liegen weniger als 2000 Tage; dann kommt Ihr Sprössling in die Schule. In weniger als 7000 Tagen nach der Geburt wird er 18 sein.

Vielleicht kümmern Sie sich nicht ganztätig um Ihren Rekruten, sondern nur an Wochenenden oder abends. Vielleicht sind Sie nicht sein biologischer Vater. Das alles ist nicht wichtig. Wichtig ist, dass Sie die Zeit, die Sie zusammen mit ihm verbringen, optimal nutzen. Das gelingt Ihnen am besten, wenn Sie als Vater militärisch präzise vorgehen.



**EIN COMMANDO DAD WEISS, DASS VOR-  
BEREITUNG UND PLANUNG VOR SCHLECH-  
TEN LEISTUNGEN ALS VATER SCHÜTZEN.**

Seien Sie stolz auf Ihre Einheit. Bauen Sie unnötigen Stress und Sorgen ab und Selbstvertrauen auf. Bereiten Sie sich vor. Verhalten Sie sich so, wie es einem Commando Dad ziemt. Das ist nicht immer leicht – aber nichts, was sich lohnt, war jemals leicht.

Für ein Kind schlüpft ein Vater in viele Rollen. Mal ist er ein Held, mal ein Vorbild, mal ein Beschützer. Künftig sind das Ihre Aufgaben. Sie müssen der beste Vater sein, der Sie sein können – das schulden Sie sich selbst und Ihren Rekruten. Ab sofort. Beginnen wir also mit der Ausbildung.

## Wie Sie dieses Buch benutzen

Dieses Handbuch ist für Väter »an der Front« (also etwa im praktischen Einsatz bei der Babypflege) gedacht. Darum habe ich mich bemüht, alle wichtigen Informationen in ein Buch zu packen, das bequem in Ihre Tasche passt.

Es gibt eine vollständig interaktive Website, die (in englischer Sprache) weitere Informationen und Unterstützung anbietet: [www.commandodad.com](http://www.commandodad.com). Dort finden Sie Videos über grundlegende Fertigkeiten wie Halten, Baden und Bäuerchen. Und natürlich zum überaus wichtigen Windelwechseln. Sie finden Hinweise zu den verschiedenen Windelarten und dazu, wie Sie Ihren BR in den Schlaf begleiten. Außerdem gibt es jede Menge Rezepte. Auf der Website können Sie auch einem Forum beitreten und Ihre Ideen mit mir und anderen Vätern teilen.

Ich verwende im ganzen Buch militärische Begriffe und obendrein Wörter, die ich in meinen Jahren als Commando Dad selbst erfunden habe. Diese Begriffe erklärt ein Glossar am Ende jedes Kapitels.

Die bei Weitem wichtigsten Begriffe in diesem Buch sind:

- **BR = Babyrekruit:** ein kleiner Rekrut (Kind), der noch nicht mobil ist
- **MR = mobiler Rekrut:** ein Rekrut, der robben, krabbeln, aufstehen und später auch gehen kann

Wenn ich von »Rekruten« spreche, meine ich damit »Kinder«.

Ich verwende außerdem Abbildungen und Diagramme, damit das Buch so verständlich (und weniger langatmig) wird wie möglich.

## KAPITEL 1:

# DAS VORAUSKOMMANDO: BEREITEN SIE DAS BASIS- LAGER VOR

### Zusammenfassung:

Ihr Leben wird sich bald grundlegend ändern. Bereiten Sie sich so gut wie möglich darauf vor, damit Sie wertvolle Zeit und Energie sparen – beides wird in den kommenden Monaten knapp werden.

### Ziele:

Am Ende der heutigen Einsatzbesprechung verstehen Sie,

- wie Sie das Basislager für Ihren BR vorbereiten,
- was Sie vorbereiten müssen, bevor Sie Ihren BR ins Basislager bringen,
- was Sie beachten müssen, wenn Sie Ihren BR aus der Klinik nach Hause holen.

Etwa sechs Wochen vor der Geburt sollten Sie das Basislager vorbereiten. Das bedeutet:

- Reinigung
- Planung
- Vorbereitung
- Zuweisung besonderer Plätze für Ihren BR und seine Ausrüstung

### Reinigung

Das Ziel besteht darin, die Umwelt Ihres BR gründlich zu säubern – nicht zu sterilisieren. Es ist unmöglich, Keime vollständig zu beseitigen. Sie leiten kein Feldlazarett. Selbst wenn eine keimfreie Umwelt möglich wäre (sie ist es nicht), wäre sie nicht aufrechtzuerhalten. Regelmäßiges Putzen und Aufräumen sollte Ihre neue Standardarbeitsanweisung (SAA) sein.

#### Reinigen Sie das Zimmer Ihres BR

Es ist unwahrscheinlich, dass Ihr BR in den ersten sechs Monaten nach seiner Geburt in seinem eigenen Zimmer schläft. Trotzdem ist eine Tiefenreinigung ratsam, bevor das Baby im Basislager ankommt, also so lange Sie noch Zeit haben.

##### Dos:

- Wände abwischen
- Teppiche und Teppichböden reinigen
- abstauben und polieren

##### Don'ts:

- den Raum bemalen, kurz bevor das Baby darin schlafen wird (die Dämpfe könnten ihm schaden)
- starke Chemikalien benutzen

#### Reinigen Sie Flächen, mit denen Ihr BR in Kontakt kommen wird:

- die Möbel im Kinderzimmer
- die Wickelkommode oder den Wickeltisch
- die Baby-Badewanne

**Achten Sie immer auf saubere Hände** und auf kurze Nägel ohne Schmutz.

## Planung

### Wichtige Utensilien für das Basislager – was Sie sofort brauchen

#### Wickeln

- Windeln. Wenn Sie Wegwerfwindeln benutzen, kaufen Sie Windeln für Neugeborene und Windeln in der darauffolgenden Größe. BR wachsen schnell.
- Wenn Sie Stoffwindeln verwenden, informieren Sie sich über die verschiedenen Möglichkeiten. Kaufen Sie nicht zu viele Windeln, bevor Sie das Gewicht Ihres BR kennen. Vielleicht stellt sich heraus, dass Stoffwindeln nicht zu Ihrer Lebensweise passen; deshalb sollten Sie sich nicht zu früh mit einem ganzen Vorrat eindecken. Mehr zu den unterschiedlichen Windeltypen erfahren Sie unter *Resources* auf [www.commandodad.com](http://www.commandodad.com).
- Feuchttücher für Babys oder Watte
- Salbe gegen Windelausschlag
- Wickelaufgabe
- Windelbeutel, wenn gewünscht. Nicht notwendig, aber nützlich für die »Bombenentschärfung«. Jeder kleine Plastikbeutel – am besten biologisch abbaubar – ist eine gute Alternative, wenn Ihnen die Windelbeutel ausgehen.

#### Kleidung

- 6 Strampler und 6 Schlafanzüge mit Druckknöpfen. Sie sind praktisch und bequem und erleichtern das Windelwechseln.
- 6 Paar Socken, wenn Ihr BR keinen Schlafanzug mit Füßen trägt (Achtung: die Socken werden regelmäßig weggestrampelt)
- 3 Paar Fäustlinge, damit Ihr BR sich nicht das Gesicht zerkratzt
- 3 Jacken aus Wolle oder Baumwolle. Dünne Schichten sind besser als sehr dicke Kleidung.
- 3 Baumwollmützen, damit Ihr BR warm bleibt (er verliert einen Großteil seiner Wärme über den Kopf). Wenn das Wetter kalt ist, braucht er im Freien eine weiche, warme Mütze.
- 2 Babydecken oder Moltontücher. Letztere sind kleiner als Decken für Babybettchen und halten Ihren BR tagsüber warm.

## Füttern

- Wenn Ihre Partnerin das Baby stillt, kann eine Brustpumpe nützlich sein, ebenso Stilleinlagen (Pads) und Brustwarzencreme.
- Wenn Stillen nicht möglich oder nicht gewollt ist, ist Flaschenernährung die Alternative.
- 2 Fläschchen. Sie brauchen zwar mehr (am besten 8, damit immer saubere Flaschen verfügbar sind), aber zuerst müssen Sie wissen, ob Ihr BR die Flasche mag, die Sie ausgesucht haben. Die Entscheidung, welche Flasche und welcher Sauger optimal sind, gleicht einem Minenfeld. Mehr Informationen über das Angebot finden Sie auf [www.commandodad.com](http://www.commandodad.com).
- Ersatzsauger. Wenn Sie wissen, welche Flasche Ihr BR bevorzugt, kaufen Sie Ersatzsauger. Werfen Sie zerrissene oder abgenutzte Sauger sofort weg.
- 2 Flaschenbürsten
- Ausrüstung zum Desinfizieren. Siehe dazu *Kapitel 2: Neue Rekruten: Wie Sie die ersten 24 Stunden überstehen*.
- Einen isolierten Flaschenbezug, wenn gewünscht. Für den Fall, dass Sie unterwegs sind und Sie keine Möglichkeit haben, die Flasche zu erwärmen. Ihr BR braucht trotzdem eine warme Flasche.

## Baden

- Babyseife und Babyshampoo (sparsam verwenden). Kaufen Sie Produkte, die nicht in den Augen brennen.
- weiche Waschlappen und Handtücher
- Badewannenliege oder -sitz aus Schaumstoff, wenn benötigt
- Babybadewanne

## Schlaf

- Babykörbchen oder -wiege mit einer möglichst neuen, anschmiegsamen Matratze. Lücken rund um die Matratze können gefährlich sein. Verwenden Sie keine gebrauchten Matratzen, wenn Sie denjenigen, der sie abgibt, nicht kennen; sie können Gesundheitsrisiken darstellen.
- ein Raumthermometer
- Babyphone, wenn gewünscht

## DAS VORAUSKOMMANDO: BEREITEN SIE DAS BASISLAGER VOR

### Bettzeug

- 3 Babybettlaken, entweder Spannbetttücher oder Tücher, die sich leicht einstecken lassen
- 4 dünne, weiche Baumwollbettdecken und 2 Babywolldecken. Wenn Sie Decken schichten, können Sie die Temperatur Ihres BR leichter regulieren.

### Erste Hilfe

- digitales Ohrthermometer
- Paracetamol und Ibuprofen in Form von Zäpfchen oder Saft. Prüfen Sie anhand des Beipackzettels, ob Ihr BR alt und schwer genug ist; die empfohlene Dosierung ist unbedingt einzuhalten. Bei Frühchen zählen Sie ab dem geplanten Geburtsdatum. Halten Sie in jedem Fall Rücksprache mit Ihrem Kinderarzt.
- Babyspritze zur Verabreichung von Medikamenten
- antiseptische Feuchttücher oder Alkoholfuchttücher zum Reinigen der Nabelschnur oder des Nabels

Diese Gegenstände ergänzen den Erste-Hilfe-Kasten, der unter anderem antiseptische Salbe, Pflaster und Bandagen enthält. Details siehe *Kapitel 8: Rufen Sie den Arzt: Erste-Hilfe-Grundwissen und Betreuung der Einheit*.

### Transport

Informieren Sie sich über Transportmittel, bevor Sie welche kaufen. Rat und Tipps finden Sie in *Kapitel 10: Manövrieren und Transportieren*.

- Autositz, der allen Sicherheitsanforderungen genügt und gut ins Auto passt. Gebrauchte Sitze von älteren Rekruten, Freunden und Verwandten sind gut, wenn sie nie beschädigt oder in einen Unfall verwickelt waren. Kaufen Sie keinen gebrauchten Sitz und lassen Sie sich keinen schenken, wenn diese Bedingungen nicht erfüllt sind. Erkundigen Sie sich beim Hersteller, wie Sie den Sitz richtig einbauen und wie lange er hält (manche empfehlen, ihn nach einer bestimmten Zeit nicht mehr zu benutzen). Vertrauen Sie Ihren BR nie einem unsicheren Autositz an – die Folgen können zu schrecklich sein, um hier irgendein Risiko einzugehen.

- Babytrage oder Tragetuch
- Kinderwagen

### Möbel fürs Kinderzimmer

Alle Möbel können gebraucht sein. Neue Möbel sollten Sie mindestens einen Monat vor der Geburt bestellen.

- ein bequemer Stuhl für Sie, damit Sie Ihren BR bequem füttern und trösten und mit ihm spielen können
- Lampe, die gedämpftes Licht abgibt, zum Beispiel eine kleine Nachttischlampe mit schwacher Birne. Das »große Licht«, das Sie sonst in den frühen Morgenstunden verwenden, kann Sie und das Baby aufschrecken und zu ungewollten Zeiten stimulieren.
- Verdunkelungsrollo oder dicke Vorhänge
- Wickeltisch, wenn nötig. Ich bevorzugte eine mobile Wickelstation, das heißt alle meine Wickelutensilien waren tragbar. Zudem wickelte ich meinen BR auf einer stabilen und sicheren Fläche, zum Beispiel auf dem Boden oder in der Mitte eines Bettes.



### Schnuller

Schnuller sind Geschmackssache, sowohl für Sie als auch für Ihren BR. Mein Erstgeborener lehnte Schnuller total ab. Schnuller können Ihren BR trösten und ihm beim Einschlafen helfen; aber geben Sie ihm nicht ständig einen Schnuller, sonst verliert er seine Wirkung als Schlafhilfe und macht den BR abhängig. Wenn Sie ihm einen Schnuller geben wollen, sollte der Sauger kieferorthopädisch einwandfrei sein und zum Alter Ihres BR passen, damit er nicht das Wachstum der Zähne behindert. Weitere Informationen über Schnuller finden Sie unter *Resources* auf [www.commandodad.com](http://www.commandodad.com).



## EIN COMMANDO DAD NIMMT SEINE VERANTWORTUNG ERNST.

### Machen Sie das Basislager sicher

Das ist zwar nicht unbedingt notwendig, bevor der BR ins Basislager einzieht, aber eine Erkundung des Basislagers ist empfehlenswert. Wenn es ein Hindernisparcours ist, müssen Sie umräumen. In den ersten paar Wochen werden Sie an Schlafmangel leiden und nachts oft umherirren.

- Installieren/Prüfen Sie die Batterien für den Rauchmelder.
- Legen Sie Antirutschunterlagen unter die Teppiche.
- Binden Sie baumelnde Schnüre und Lichtschalter nach oben.
- Achten Sie darauf, dass Ihr BR keine Gegenstände in Bodennähe erreichen kann.

Kriechen Sie auf dem Bauch durchs Lager, um aus erster Hand zu erkunden, was getan werden muss. Kaufen Sie notwendige Dinge jetzt, zum Beispiel:

- Kindersicherung für nicht benutzte Steckdosen
- Kantenschutz für spitze Ecken an Möbeln, zum Beispiel an Couchtischen
- ein Kamingitter, wenn Sie Feuer in einem offenen Kamin haben und Ihr Rekrut jünger als acht Jahre ist

Der beste Babyschutz der Welt ist jedoch aufmerksame Überwachung.

## TOP-TIPP FÜR DEN COMMANDO DAD

Bringen Sie Treppengitter nicht zu früh an – es sei denn, um Haustiere von Ihrem BR fernzuhalten –, denn sie sind in den ersten paar Wochen ein zusätzliches Hindernis.

### Vorbereitung

- Montieren, montieren, montieren. Machen Sie sich mit den Möbeln im Kinderzimmer und mit neuen Spielsachen vertraut. Lernen Sie, wie man Kinderwagen und Kindersitze auseinandernimmt und zusammenbaut.
- Kaufen Sie Batterien und Ersatzbatterien. Nachtlichter, bestimmte Wippen und Spielsachen benötigen Batterien.
- Kochen Sie vor und frieren Sie ein. Beginnen Sie jetzt damit, extragroße Mahlzeiten zuzubereiten, und frieren Sie ein, was nicht gebraucht wird. Wenn Ihr BR ankommt, haben Sie keine Zeit mehr, Mahlzeiten zuzubereiten, und wenn Sie sich dann von Fertiggerichten ernähren, leiden Ihr Energiepegel und Ihre Stimmung darunter. Verzichten Sie also darauf. Vernünftige Menüs finden Sie in *Kapitel 5: Ernährung: Ein Soldat braucht etwas im Magen*.
- Stellen Sie eine Liste der wichtigen Telefonnummern zusammen (zum Beispiel Hebamme, Hausarzt, Kinderarzt, Krankenkasse, Giftnotruf) und speichern Sie sie im Telefon und/oder schreiben Sie sie auf einen Block in der Nähe des Festnetztelefons.

### Zuweisung besonderer Plätze für Ihren BR und seine Ausrüstung

Ihr neuer BR braucht Platz.

- Teilen Sie Ihrem BR einen Schlafplatz zu. Es wird empfohlen, Babys in den ersten sechs Monaten im Zimmer der Eltern schlafen zu lassen, um das Risiko des plötzlichen Kindstods zu senken. Siehe *Kapitel 2: Neue Rekruten: Wie Sie die ersten 24 Stunden überstehen*. Dort lesen Sie auch, wie

## DAS VORAUSKOMMANDO: BEREITEN SIE DAS BASISLAGER VOR

Sie ein Bett vorbereiten. Sorgen Sie dafür, dass Ihr Basislager babysicher ist. Außerdem:

- Blockieren Sie Zugluft von Fenstern und Türen. Es ist wichtig, dass der Schlafraum Ihres BR ständig die gleiche Temperatur hat. Verwenden Sie dafür ein Raumthermometer, damit die Temperatur zwischen 16 und 20 Grad Celsius bleibt. Ideal sind 18 Grad Celsius.
- Stellen Sie die Wiege oder das Bettchen nicht direkt neben einen Heizer oder einen Heizkörper und verhindern Sie direkte Sonneneinstrahlung.
- Richten Sie eine Station zum Windelwechseln ein. Dazu gehört alles, was Sie brauchen, um Ihrem BR die Windeln zu wechseln, von Wasser und Watte bis zum Windelbeutel. Meine Station war tragbar, weil mein BR ebenfalls tragbar war. Im Idealfall sollten Sie stets einen Überblick über den gesamten Inhalt haben, damit Sie wissen, wann Sie was ersetzen müssen. Erneuern Sie den Inhalt oft. Ich benutzte ein kleines Rollregal für meine Station.
- Richten Sie eine Station fürs Stillen ein, am besten in dem Raum, in dem Ihre Partnerin sich am wohlsten fühlt. Das kann ein einfaches U-förmiges Stützkissen oder ein Stillkissen sein sowie eine sichere Unterlage für ein Getränk. Alles, was sie zum Stillen braucht, muss griffbereit sein. Wenn sie in verschiedenen Zimmern stillt, braucht sie eine tragbare Station.
- Suchen Sie geeignete Plätze im Basislager, um vorrätige oder sperrige, aber wichtige Dinge unterzubringen, zum Beispiel Windelbeutel, Kindersitze und Kinderwagen.

### Wichtige Dinge, die Sie brauchen, wenn Sie Ihren BR von der Klinik ins Basislager bringen

#### Kleidung

Weiche, luftdurchlässige und erschwingliche Kleidung, das heißt: Baumwollstoffe ohne Rüschen oder Knöpfe. Hände und Füße des BR müssen bedeckt sein, weil sie leicht kalt werden. In der Regel brauchen BR eine Kleiderschicht mehr als Erwachsene, außer bei sehr heißem Wetter.

- Strampler, Schlafanzug, Mütze, Socken und Fäustlinge, um Kratzen zu verhindern

- bei kaltem Wetter eine oder zwei Babydecken oder einen Pucksack fürs Auto
- Wenn es sehr kalt ist, packen Sie einen Schneeanzug ein. Achten Sie aber darauf, dass Sie Ihren BR richtig und bequem im Kindersitz unterbringen können.

### Wickeln

- Ein kleiner Behälter für frisches Wasser und Wattebäusche zum Säubern. Feuchttücher sind in den ersten sechs Lebensmonaten nicht zu empfehlen.
- Windeln

### Transport

Ein Kindersitz, der den Sicherheitsvorschriften genügt. Siehe dazu *Kapitel 10: Manövrieren und Transportieren*.

## COMMANDO-DAD-GLOSSAR FÜR DIESES KAPITEL

**Basislager:** das Haus

**Bombenentschärfung:** schmutzige Windeln jeden Abend im Mülleimer im Freien entsorgen

**BR:** Babyrekruit. Ein kleiner Rekrut (Kind), der noch nicht gehen kann

**Erkundung:** der Auftrag, Informationen zu beschaffen, um eine Situation zu verstehen

**SAA:** Standardarbeitsanweisung. Sie beschreibt eine Tätigkeit, die immer auf die gleiche Weise ausgeführt werden muss.